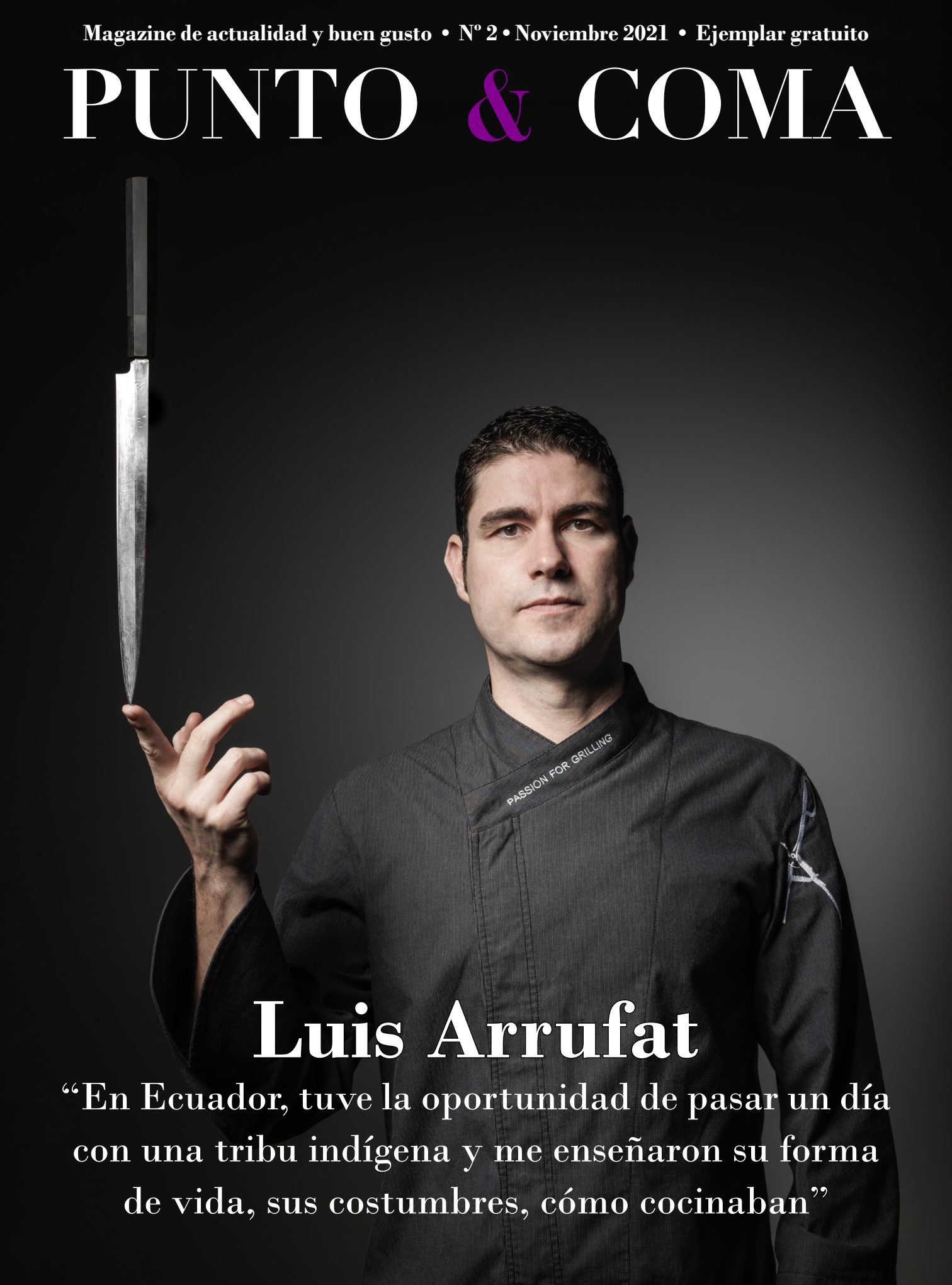
Magazine de actualidad y buen gusto • Nº 2 • Noviembre 2021 • Ejemplar gratuito

PUNTO & COMA



Luis Arrufat

"En Ecuador, tuve la oportunidad de pasar un día con una tribu indígena y me enseñaron su forma de vida, sus costumbres, cómo cocinaban"

“Los que saben cómo pensar no necesitan maestros”
-Mahatma Gandhi

EDITORIAL

De parte del equipo de *PUNTO & COMA*, trasladamos todo nuestro apoyo y afecto hacia todas las personas que se han visto afectadas por el volcán de La Palma.
Al ocurrir un hecho de estas magnitudes, es cuando nos damos cuenta realmente de lo pequeños e insignificantes que somos en comparación con el vasto universo. Creo que la humanidad, por más preparada que esté y por más medidas de precaución que tome, nunca estará lo suficientemente preparada para afrontar catástrofes de esta envergadura. Pero es todo un ejemplo a seguir las muestras de ayuda y afecto que han demostrado muchas personas hacia los palmeros, incluso hay quienes han dejado entrar en sus casas a vecinos que lo han perdido todo. Ésto me hace sentirme muy orgulloso de formar parte de la humanidad y es, quizás, la única forma de hacer frente a las titánicas fuerzas de la naturaleza.

Quiero dar las gracias, en primer lugar, a Luis Arrufat, por concedernos esta entrevista de forma desinteresada. Agradecer al equipo de colaboradores, los cuales te acompañarán cada mes, aportando su saber. Agradecer también a las empresas la confianza depositada en este proyecto y que siempre nos tendrán a su lado para darles visibilidad. También a ti, mi querido lector, te agradezco por tenerme en tus manos y por querer acompañarnos durante esta travesía.
Víctor Almazán Torán (Director)

STAFF

EDITA :
Algodón de azúcar Marketing & Publicidad
DIRECTOR:
Víctor Almazán Torán
COLABORACIÓN REDACCIÓN:
Marina Ferrando
Patricia Flor
Lina Granell
Carmen Daranas
Neus Bartoll
Sara Muñoz
Mar Teruel
Noemi Garrido
Marta Cañadas
Laura Díaz
Carmen Ruiz
Miguel Batalla
Rebeca Barberán
Silvia Colonques
José Pascual Colás
Ana Villarrubia
Ana Torán
Manuel de Haro
COLABORACIÓN DISEÑO GRÁFICO:
Saturnino Almazán
FOTOGRAFÍAS:
Cedidas por los entrevistados y los colaboradores, Pixabay, Freepik, Víctor Ayllón
CONTACTO PUBLICIDAD:
algodondeazucarpublicidad@gmail.com
633 632 221 / 615 320 863

DEPÓSITO LEGAL: CS 512-2021

PUBLICACIÓN MENSUAL
EJEMPLAR GRATUITO
IMPRESO EN ESPAÑA

Algodón de azúcar Marketing & Publicidad no se responsabiliza de las opiniones vertidas en *Punto & Coma* por los colaboradores y los entrevistados, tampoco se identifica necesariamente con dichas opiniones. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

SUMARIO

NOVIEMBRE 2021 PUNTO & COMA

9/ Salud y BienEstar
• Los 10 pilares de la dieta antiinflamatoria
• ¿Cómo elegir el detalle ideal para estas Navidades?
• Alimentación cerebrosaludable
• Tópicos erróneos sobre la *Diabetes*
• Los mitos del microondas

15/ Tu pedagoga te cuenta
• ¿Cómo detectar si mi hijo/a está sufriendo bullying?

16/ Nos vamos de ruta
• Trincheras de Jérica y la Hoz del Palancia

19/ Girando a Ras
• Mes intenso en el mundo del motor

22/ Sala de lectura
• *La Tetera de Russel*
• *Crónicas de la Nuncanoche*

24/ Vamos al cine
• *RENT*

Desde pequeño le atraían los fogones. Siempre estaba en la cocina, ya fuese en su casa o en casa de su abuela.

27/ Hablamos con...
• Joan Navarro

31/ Artículo de opinión
• El peso de las incertidumbres

32/ Moda y Tendencias
• 5 trucos para planificar un viaje de última hora y no morir en el intento

34/ Mente y Cuerpo
• ¿Qué es el método Pilates? Parte 2

35/ El experto habla
• El impacto de la pandemia sobre la salud mental de los más jóvenes

36/ Come y Cata
• Crema de calabaza con gorgonzola y morcilla
• Vinos con madera

Visita nuestra página web:
puntoycomarevista.blogspot.com

4/ Entrevista
• Luis Arrufat

El chef y profesor Luis Arrufat ha pasado por las cocinas de Mugaritz, El Chaflán, Ars 25, José Andrés, Arzak, El poblet y El Bulli. Actualmente es docente del Basque Culinary Center y *management gastronómico* de algunos restaurantes con prestigio nacional.

Luis Arrufat

“Nací en Castellón de la Plana, hijo de Vicenta (Burriana) y José Luis (Castellón). Muchas veces me preguntan cuál es mi afición y siempre digo que trabajar. Hay un refrán chino que dice: “Si tu hobby es tu trabajo, nunca estás trabajando”. Pues a mí me pasa esto, disfruto con mi trabajo en todos los aspectos. Por supuesto, hay que buscar un equilibrio con tu vida personal y familiar. Me gusta hacer deporte, viajar y conocer otras culturas”

Por Víctor Almazán
Director de Punto & Coma

JOYERÍA COLAOR
C/ Sangre, 5,
Vila-real (Castellón)
964 533 024

Fandango
Debic
Lluis Arrufat

¿A qué edad empezaste a cocinar?

Un poco difícil decir exactamente cuando empecé a cocinar, ya que desde pequeño siempre estaba en la cocina, tanto de mi casa como la de mi abuela, como en la de los negocios de hostelería que tenían mis padres, también en los campamentos de verano. Pero si te refieres a cocinar como profesional, a los 20 años.

¿Qué te llevó a ser chef?

El estar haciendo algo que me gustaba, que me hacía estar feliz, sentirme que lo estaba haciendo bien y disfrutaba mucho. Una profesión en la que siempre quieres aprender más.

¿Si no fueses cocinero qué te habría gustado ser?

No te puedo contestar, ya que desde que empecé en esta profesión, no he querido trabajar en otra.

¿Cómo surgió el momento de formar parte del Basque Culinary Center?

Era el año 2011, estábamos cerrando la última temporada del restaurante El Bulli, cuando tuve una reunión con Ferran Adrià para ver que iba a hacer después de que se acabara la época del mejor restaurante del mundo. Ferran me explicó el proyecto y me pagó un viaje a San Sebastián para conocer en persona el edificio, aún en construcción, y tener una reunión con Joxe Mari Aizega, director de la universidad. A partir de ahí, tuvimos varias conversaciones y me gustó la idea de formar parte de la mejor universidad de ciencias gastronómicas y artes culinarias, ya que fue la primera en Europa.

¿Cuál es tu plato preferido?

Depende del día, de la estación del año, del lugar donde me encuentre e incluso del estado de ánimo que tenga. Hay muchos parámetros para poder contestar a esta pregunta, aunque lo más fácil y tópico sería decir la paella de mi casa, ¡que realmente sí lo es!

¿Qué productos no pueden faltar nunca en tu cocina?

¡El arroz, cómo no! Pero depende del restaurante donde esté ubicado, ya que veo esencial siempre intentar trabajar con el producto local y de cercanía. Es un reto que siempre un cocinero o cocinera debe de hacer a la hora de construir la oferta gastronómica del negocio.

¿De dónde sacas la inspiración?

La inspiración sale de uno mismo, vivencias, experiencias, momentos de felicidad, viajes, experiencias gastronómicas en restaurantes... Por supuesto, hay métodos creativos en los cuales te puedes apoyar para poder inspirarte y poder crear tus propias ideas, recetas…

¿Cuál es tu técnica culinaria preferida?

Actualmente, el fuego, la brasa. Aún tengo mucho que aprender, pero actualmente es la que más me gusta, la que más me motiva. Desde hacer una paella a la leña, hasta un rodaballo y/o chuleta de vaca a las brasas. Es volver a los orígenes, puesto que saber y dominar el fuego tiene mucha complejidad.

¿Cuál es tu utensilio de cocina favorito?

El cuchillo DEBA, destinado principalmente para filetear y cortar. Es una herramienta ideal para trabajar con piezas enteras de pescado o aves, ya que su diseño hace posible realizar cortes profundos y precisos controlando la presión que ejerce a la hoja.

Has tenido la oportunidad de viajar a menudo, ¿qué has podido ver fuera de nuestras fronteras qué te haya llamado la atención?

Cada viaje es un mundo, cada cultura tiene una forma de vida, de compartir, de alimentarse. En Ecuador, tuve la oportunidad de pasar un día con una tribu indígena y me enseñaron su forma de vida, sus costumbres, cómo cocinaban (las mujeres). Quizás una de las experiencias más bonitas de mi vida.

stop inmobiliarias e inversiones
C/ San Pasqual, 63, Vila-real
964 530 997 / 667 447 360
j.arasil@stopinmobiliaria.com

Arriba, de izquierda a derecha: Nil Dulcet Padros, Joxe Mari Aizega, Eugeni De Diego, Eduard Xatruch Cerro, Ferran Adrià, Albert Raurich, Luis Arrufat, Takeshi Somekawa.
Durante el Festival de San Sebastián de 2021 (arriba), se proyectó el film *Las huellas de elBulli* y, posteriormente, se elaboró una cena por parte de los antiguos jefes de cocina que trabajaron en el restaurante de Ferran Adrià (abajo).

¿Ahora que eres profesor en el Basque Culinary, qué les dirías a los jóvenes que comienzan hoy a formarse en la cocina?

Lo que siempre les digo, que es una profesión muy bonita, pero al mismo tiempo dura. Aunque lo más importante es que ser cocinero ya no solo es cocinar, sino gestionar, emprender, enseñar, investigar, crear…
Esta profesión cada vez tiene más salidas profesionales y tenemos que profesionalizarla.

¿Cómo motivas a tus alumnos?

Transmitiendo mi amor y mi pasión por esta profesión. Por supuesto también enseñando lo bonito que es este trabajo, lo mucho que se puede aprender y hacer por la sociedad. Transmitiendo valores, excelencia, constancia y perseverancia.

¿Qué esperas del futuro de la gastronomía?

Una gastronomía concienciada con la sociedad, implicada en combatir el cambio climático. Entre todos y todas debemos de poner nuestro granito de arena y frenar todo lo que está sucediendo en el planeta. Una gastronomía que pueda parar el hambre en el mundo.

¿Qué tiene en mente Luis Arrufat?

Seguir con mi vida profesional, ayudando en lo que pueda a cambiar este mundo. Seguir trabajando en proyectos que me motiven, formar a futuros profesionales del sector, seguir cocinando.

Salud y BienEstar

Marina Ferrando • Los 10 pilares de la dieta antiinflamatoria ..... Pág. 10

Patricia Flor • ¿Cómo elegir el detalle ideal para estas Navidades? ..... Pág. 11

Lina Granell • Alimentación cerebrosaludable ..... Pág. 12

Carmen Daranas • Tópicos erróneos sobre la *Diabetes* ..... Pág. 13

Neus Bartoll • Los mitos del microondas ..... Pág. 14

Por Marina Ferrando Limo
Dietista. Coach Nutricional. Máster en Nutrición Deportiva.
Directora del centro *Limodiet*
@limodiet / *@midietaantiinflamatoria*

Los 10 pilares de la dieta antiinflamatoria

En el artículo del mes pasado te contaba como se produce la inflamación en nuestro cuerpo (en cualquiera de los tejidos, tanto a nivel artícular o muscular como celular). También veíamos cuando se vuelve crónica. Te explicaba qué objetivos y beneficios comportaría cambiar a una alimentación antiinflamatoria:

- Reducir la inflamación del organismo
- Evitar reacciones alérgicas
- Favorecer la bajada de peso y grasa corporal
- Estabilizar nuestro Índice Glucémico (evita picos de insulina)
- Equilibrar el Omega6/Omega3
- Buen funcionamiento de nuestro sistema hormonal
- Reeducar nuestro paladar (probablemente modificado por el consumo abusivo de aditivos y *ultraprocesados* que encontramos hoy en día en el mercado)
- Controlar niveles de estrés y anímicos

En el número anterior, conocíamos a los posibles alimentos culpables que podían estar causando inflamación en nuestro cuerpo. Ahora es el momento de ir más allá y conocer qué alimentos son la base de una dieta que ayuda a la no inflamación.

Alimentos Anti-Inflamatorios, son aquellos que nos ayudan a paliar los procesos inflamatorios. Aquí te enumero el secreto, los 10 pilares:

1. Legumbres. Una de las bases de nuestra dieta mediterránea.
2. La especia cúrcuma. El ibuprofeno de la naturaleza.
3. Semillas de chía y lino. "Superalimentos" cargados de antioxidantes.
4. Vegetales de hoja verde.
5. Verduras crucíferas. Las 12 reinas (en el libro os desvelo cuáles son).
6. Granos integrales. Arroz, avena, trigo sarraceno y pseudocereales como la quinoa y el amaranto.
7. Alimentos probióticos. Salud para nuestra "microflora intestinal".
8. Frutos rojos, arándanos y cerezas. "Superfrutas", bombas antioxidantes ricas en melatonina.
9. Frutos secos y cacao. Ricos, sanos y saciantes.
10. Grasas saludables. Aove, aguacate, pescado azul, huevos…

Luchar contra la inflamación no es un tema que solo afecta a como nos alimentamos y qué comemos, sino que abarca más campos en nuestros hábitos y estilo de vida como el estrés, desequilibrios hormonales, patrones heredados, actividad física, hidratación, tabaco, alcohol, respiración y muchos otros factores que tenemos que tener en cuenta.
¿Cómo ponerlo en práctica de forma sencilla? Si te ha resultado interesante y quieres saber más sobre *Mi dieta antiinflamtoria,* entra en mi página web dónde te dejo un enlace directo al libro y, además, encontrarás recetas, muchos más consejos y pautas antiinflamatorias: ayuno intermitente, suplementación alimenticia, ejercicio y meditación...

piquer OPTICOS ©
675 761 430 / 964 561 655
piqueropticos.com
piqueropticos
piqueropticos@zasvison.com
Plaza España, 6, Almassora

MAXI NATUR
HERBORISTERIA
Gisela Bellés
Directora Comercial
C/ Nápoles, 7 bajo
12540 Vila-real (Castellón)
Tels. 964 531 479 · 666 940 120

Por Patricia Flor
Psicóloga. Mediadora familiar. Docente e Investigadora de la Universidad Internacional de Valencia
@patricia.flor_psicologia

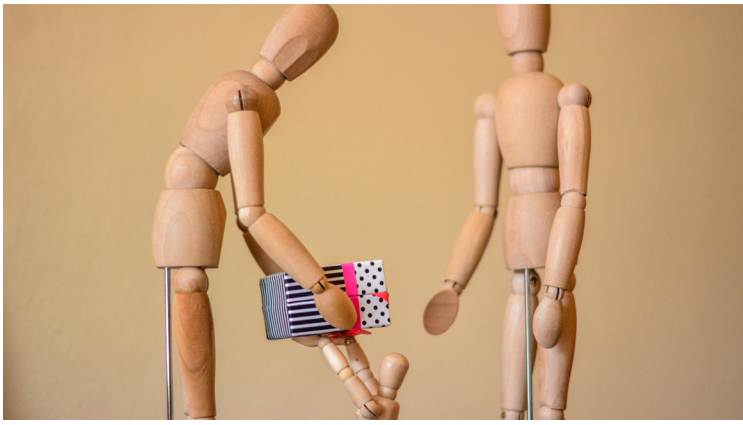
¿Cómo elegir el detalle ideal para estas Navidades?

¿Navidades? ¡Pero si todavía falta un mes para Navidades! Y así es, con una única diferencia: hablamos de detalles y no de regalos. ¿En qué se diferencia? En el tiempo que dedicamos en prepararlo. Desconozco si te consideras o no una persona detallista. Lo que sí tengo claro es que, afortunadamente, la práctica hace la perfección, ¡y con los detalles también! Un detalle va mucho más allá de lo que te encuentras bajo el envoltorio. Se trata de valorar la importancia de crear el momento y el recuerdo. Tal vez te estarás preguntando qué necesidad hay de hacerlo, de tener todo esto en cuenta. La respuesta es sencilla: hacer el bien nos hace sentir mejor. Posiblemente haya sido un año duro, aun así, estoy segura de que ver sonreír a las personas que quieres y que te importan también te hará sonreír a ti. Te dejo unos tips para conseguir ser una persona más detallista (sin agobiarse en el intento):

• Las listas me encantan porque creo que realmente son ideales para ayudarnos a organizar nuestras ideas. Por eso, empezaremos por ahí: haz un listado de las personas a las que tienes que hacerles un detalle y junto a su nombre piensa en sus gustos o características. Si es un niño o una niña, considerar la edad de él o ella, además de sus intereses, es un factor clave (yo suelo apostar por juguetes educativos o de *Do It Yourself*).

• Selecciona un hueco en tu agenda (*Black Friday*, por ejemplo) para realizar la búsqueda de los regalos. No olvides que el detalle es lo que importa, lo cual no significa que sea lo más caro sino lo que se hace con más cariño.

• Cuando los tengas, hay que encontrar un nuevo hueco en la agenda para prepararlos. Saca tu vena creativa: el envoltorio, una notita escrita a mano o cómo se lo hagas llegar marca la diferencia.



EL Casino
gastro · club · social

@elcasinovilareal
@elcasino
Plaza de la Vila, 3, Vila-real
964 740 975 / 679 655 126

Gloria Miró
estilistas · unisex
C/ Ducat d´Atenes, 27
Tel. 964 531 051
12540, Vila-real (Castellón)

Anabel Monzó
CENTRE D'ESTÈTICA
695 586 267 / 964 044 897
C/ Ducat d´Atenes, 27, entresòl (Gloria Miró)
12540, Vila-real (Castellón)
@AnabelMonzo Centre d´estètica

Por Lina Granell
Farmacéutica. Dietista. Nutricionista
@linagranellnutricion

Alimentación cerebrosaludable

Actualmente, desde la consulta de nutrición Lina Granell Vidal, conjuntamente con la Fundación Alzheimer Salomé Moliner, estamos llevando a cabo los talleres "Alimentación cerebrosaludable para familiares de personas con *Alzheimer*", en la provincia de Castellón.

A lo largo de cinco talleres, tratamos temas de nutrición en pacientes con la enfermedad de *Alzheimer*. Diversas situaciones clínicas, como una ingesta de alimentos insuficiente, un aumento de las necesidades energéticas y proteicas, la pérdida de nutrientes o una inadecuada absorción de los mismos, van a desencadenar una desnutrición, en la mayoría de las ocasiones, energética – proteica en estos pacientes. Por ello, es necesario realizar una adecuada evaluación del estado nutricional y, en base a ésta, plantear una intervención nutricional de forma individualizada.

Como primera opción de tratamiento nutricional, se debe seguir la alimentación tradicional basada en la dieta mediterránea. Numerosos estudios han puesto de manifiesto la existencia de una serie de nutrientes que tienen un importante papel neuroprotector: los ácidos grasos ω3, la uridina, la colina y los antioxidantes (vitaminas, minerales y compuestos fenólicos). Todos ellos son precursores nutricionales y cofactores que actúan conjuntamente con la finalidad de aumentar la síntesis de fosfolípidos, constituyentes principales de las membranas neuronales y, por tanto, favorecerán la formación de sinapsis. Los pescados azules, las legumbres, los frutos secos naturales, las frutas y verduras y el aceite de oliva virgen extra.

En segundo lugar, cuando el paciente presente disfagia (mayor dificultes para masticar y deglutir), hay que adaptar su alimentación, tanto de alimentos sólidos como de alimentos líquidos, para evitar alcanzar un alto riesgo de desnutrición. Por tanto, se ha demostrado que la dieta mediterránea tiene un papel clave en la prevención primaria de la enfermedad de *Alzheimer*.

Por Carmen Daranas
Doctora en enfermería
@cuidateydisfruta

Tópicos erróneos sobre la *Diabetes*

Este mes hablaremos sobre una de las enfermedades con mayor prevalencia en toda España, comentando algunas de las creencias que se escuchan en torno a ella en cualquier conversación en la calle o en la sala de espera de nuestras consultas.
Éstas van en torno a una enfermedad muy conocida, la *Diabetes*.
Estoy segura de que en alguna ocasión habrá escuchado alguna de las siguientes frases que describo a continuación:

"*¿Diabetes*, yo? No, solo tengo un poco de azúcar"
Esta es una idea equivocada, no se tiene mucho o poco azúcar. Los límites de glucosa en sangre están específicamente establecidos y una vez que los valores salen alterados y se diagnostica la enfermedad, ésta no desaparece. A día de hoy, no se ha encontrado una cura para la diabetes, aunque ésta pueda estar perfectamente controlada y los niveles de glucosa normalizarse gracias al tratamiento.

"Tengo la *Diabetes* buena, yo lo que tomo son pastillas"
La *Diabetes* no es mejor ni peor según cuál sea el tratamiento para el control de la enfermedad: puede ser insulina, pueden ser pastillas o puede ser únicamente control de la alimentación y ejercicio físico.
La *Diabetes* que se trata con pastillas es igual de grave que la que se trata con insulina y exige un seguimiento adecuado. En cualquier tipo de *Diabetes*, tener la glucosa continuamente elevada implica complicaciones a largo plazo. No hay *Diabetes* buenas o malas. En todo caso, *Diabetes* bien o mal controladas.

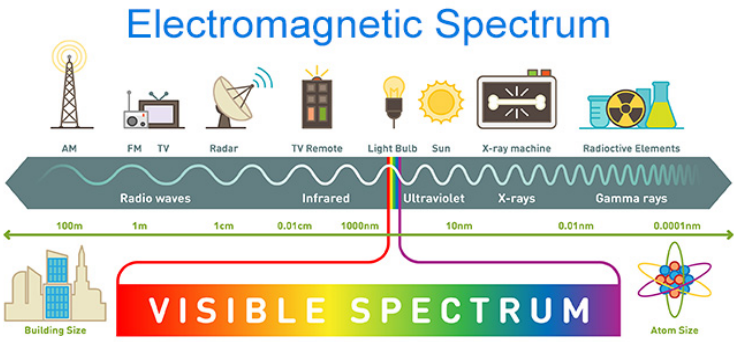
"Como tengo *Diabetes* no debo comer pan, ni pasta, ni plátanos ni melón"
En realidad, no existen alimentos prohibidos. Únicamente deben ajustarse las cantidades al plan de alimentación recomendado.

"Si me pongo insulina, no necesito preocuparme por la dieta. Puedo comer más y aumentar la medicación"
¡Cuidado! El plan de alimentación es una parte fundamental del tratamiento, de modo que ni las pastillas ni la insulina pueden sustituirlo y un tratamiento inadecuado puede desencadenar episodios de inestabilidad con hiper o hipoglucemias.

"Si te ponen insulina te puedes quedar ciego"
La insulina que los pacientes se inyectan es idéntica a la que fabrica el páncreas humano. Gracias a ella muchas personas sobreviven y otras viven mejor, pudiendo reducir el riesgo de complicaciones crónicas. La ceguera puede aparecer debido a un mal control de la *Diabetes*, pero no en relación con la insulina.

Por Neus Bartoll
Dietista. Nutricionista
@nutriideas

Los mitos del microondas



Si eres de los que tiene miedo al microondas, ¡este artículo es para ti!
¿Cómo funciona el microondas? Este fantástico electrodoméstico tiene dentro un aparatito llamado magneto, el cual produce las (micro)ondas, que, gracias a otro aparatito parecido a un ventilador, hace que éstas se distribuyan por toda la caja del microondas. Pues bien, lo que pasa es que las moléculas de agua de los alimentos absorben esas ondas y estimulan su fricción, cosa que produce calor. Esto que parece tan complicado, es muy fácil de entender: junta las manos, muévelas de arriba abajo lo más rápido posible. ¡Eres Dios! ¡Has producido calor!

Y ahora la pregunta del millón: ¿el microondas produce cáncer? Primero de todo tenemos que asumir una cosa: en el mundo hay ondas. Hay ondas con mucha frecuenta y ondas con baja frecuencia. ¿Cuáles producen cáncer? Fácil. Las ondas con más frecuencia son más penetrantes, es decir, pueden entrar en el núcleo de las células y dañar el ADN, lo que significa que hay más riesgo de producir cáncer. ¿Qué frecuencia tienen las microondas? Como veis en la imagen, tienen unas frecuencias medias (ente los infrarrojos y la radio). Son inofensivas. Las ondas más peligrosas serían los rayos Gamma, los rayos X (de las radiografías) y los rayos UV (del Sol). Vamos, que puede producir más cáncer tomar el Sol todo el día sin protección, que el microondas. Además, hay que tener en cuenta que el cáncer es una enfermedad multifactorial: tiene más riesgo una persona que se tumba todo el día al Sol a fumar y a comer "cochinadas", que otra persona que va a correr un rato y después se come unas verduritas al microondas. El estilo de vida es fundamental. Así que, por el momento, la respuesta a esta pregunta es un no rotundo.
Prosigamos con algunos de los riesgos reales del microondas y sus posibles soluciones:

• Si la puerta está dañada o rota puede haber una fuga de radicación que puede ser absorbida por tu cuerpo y producir calor en las partes sensibles como ojos y testículos. Solución 1: si tienes un microondas viejuno y crees que puede tener fugas… ¡cambialooo! Solución 2: no te empanes mirando como gira y gira el plato del microondas mientras esperas a que se haga tu pizza.

• Mayor riesgo de toxiinfección alimentaria, ¿toxi-qué? Cundo algo te sienta mal y estas unos días cagando a chorro… ¿Por qué pasa esto? Porque en el alimento hay bacterias y estas se multiplican sin parar. Un alimento puede llegar a tener muuuuchas, muchíiiisimas bacterias. ¿Y qué tiene esto que ver con el microondas? Pues que éste solo calienta la superficie de los alimentos. Si la pieza que queremos calentar tiene mucho grosor, el calor no llegará a las bacterias del centro. Además, calienta de forma irregular, unas zonas están más calientes que otras y las bacterias de las zonas frías estarán vivitas y coleando. La solución: corta los alimentos finos y extiéndelos por toda la superficie del recipiente que vayas a introducir al microondas. De esta forma la radiación llegará mejor y las posibles bacterias morirán por el calor. ¡Ah! Por cierto, si no calientas bien los alimentos en una sartén, también puede pasar lo mismo. Vamos, que el problema no es el microondas, sino no llegar a la temperatura suficiente (65 ºC).

• Transmisión de sustancias de plástico a alimentos. ¿Se puede calentar un recipiente de plástico al microondas? Vamos por partes. El plástico, al igual que todo en este planeta, está formado por moléculas. Estas moléculas, cuando se calientan, se rompen y pueden pasar a los alimentos. Y sí, algunas de estas moléculas pueden ser perjudiciales para la salud. Por ejemplo, el PCB, el bisfenol A y los ftalatos son disruptores endocrinos, es decir, hacen que las hormonas del cuerpo no funcionen bien y pueden incrementar el riesgo de cáncer de tiroides, testículos y mama. Pero fíjate bien, no todos los plásticos son iguales: hay unos más débiles que les afecta más el calor y otros más resistentes que lo soportan más. La solución: mira siempre que el recipiente que utilizas tenga el símbolo de apto para calentar al microondas.

Por Sara Muñoz
Pedagoga y Máster en Psicopedagogía
@psicoypedagogia

¿Cómo detectar si mi hijo/a está sufriendo bullying?

El bullying o acoso escolar es, según la RAE: "Comportamiento contrario a la identidad del alumno en relación con su raza, color, nacionalidad, minusvalía, religión, orientación sexual o cualquier otra circunstancia". Pero la realidad es que no es necesario cumplir una de estas condiciones para ser excluido o acosado, ya que puede darse bullying por infinidad de situaciones o características personales.

Estas conductas y desprecio hacia el o la menor pueden verse representados por violencia física, psicológica, verbal, sexual, social o ciber-acoso (a través de redes sociales). Las familias deben conocer estas situaciones y saber detectar señales de alerta para poder intervenir de la forma más temprana posible, ya que puede tener graves consecuencias para el menor.

En muchas ocasiones, la víctima se siente tan avergonzada que decide mantenerse en silencio, sin siquiera hablar del tema con su familia, muchas veces por estar bajo amenazas. De esta forma debemos saber detectar cualquier señal que nos haga sospechar de que esto está pasando. Una de las señales más evidentes es el desánimo generalizado, mal humor, aislamiento social y familiar, bajo rendimiento escolar, resistencia a ir al colegio o instituto o escusas constantes para no ir, abandono de hobbies que antes practicaba e irritabilidad. También será una señal evidente ver marcas de agresiones en su cuerpo (en el caso de violencia física) o falta o rotura de material escolar u objetos personales. En cuanto a síntomas físicos se puede dar malestar general, junto a mareos, dolores de cabeza o estomacales, alteración del apetito y sueño…

Una vez se detecte alguna de estas señales, será importante que se hable de forma tranquila y cercana con el menor y se comunique al profesorado para investigar si puede estar dándose esta circunstancia y actuar lo antes posible junto al centro educativo.

Recordemos que el bullying no es cosa de niños/as y que tiene graves secuelas en la vida adulta del menor. Hay que estar atentos y atajar con esta problemática.

Trincheras de Jérica y la Hoz del Palancia

En Jérica se encuentran las trincheras Vegatilla, que fueron construidas alrededor de 1939 y sirvieron como parapeto natural del bando republicano en la Guerra Civil española.

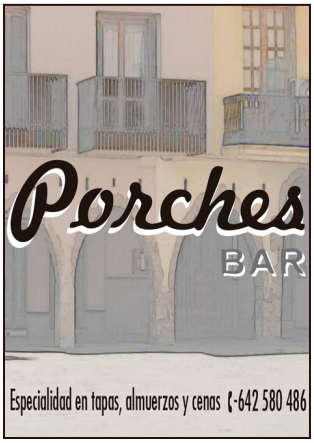
Por Mar Teruel
Senderista

Nuestro clima mediterráneo nos permite disfrutar de casi 300 días de buen tiempo al año, los otoños son suaves y soleados. Así pues, no tenemos excusa para salir a disfrutar de la naturaleza. Es por esa razón que vivimos en "la millor terreta del mòn".

En esta ocasión nos vamos a Jérica, donde visitamos las antiguas, pero bien conservadas, trincheras Vegatilla, construidas alrededor de 1939 y que sirvieron como parapeto natural del bando republicano en la Guerra Civil española. Alineadas en la Sierra de Espadán, XYZ cortaba la carretera entre Sagunto y Teruel e impidieron el paso al bando nacional a su entrada en Valencia.

Podemos acceder a esta población de una manera sencilla, ya que se encuentra en un lateral de la autovía del Mudéjar o A-23. Cuando llegamos al pueblo, aparcamos en un gran parking que hay a orillas del río Palancia. La ruta es circular y el nivel es bastante moderado, aun así, la subida puede resultar un poco pesada si no estamos acostumbrados. Consta entre 8/10 km y dura 3 horas aproximadamente.

Iniciamos la ruta por el camino "Benaval" y a pocos metros encontraremos un puente que cruzaremos hasta la otra orilla. Siguiendo el camino asfaltado, ligeramente a la izquierda, hay una pequeña subida que nos con-



duce a las trincheras, totalmente rehabilitadas.
Tenemos un cartel con la leyenda explicativa de lo que fue este lugar y que significó. Este alto, en solo unos minutos, nos permite transportarnos a la resistencia, a su entorno y a su significado.
Siguiendo la senda blanco-verde, que va casi paralela a las trincheras, llegaremos a un cruce de una pista forestal y nos dirigimos a la izquierda. Ahí empieza la subida que nos conducirá a la torre de vigilancia forestal. Las vistas desde aquí son espectaculares y están rodeadas de olivos que, junto al bosque mediterráneo, hacen del paseo una delicia.
Nos encontraremos otra bifurcación y cogemos el camino de la muela. Esta subida es un poco más pesada, pero merece la pena. Las señalizaciones nos llevan hasta la torre (Alto de Sayas).
El descenso y la vuelta es un paseo muy llevadero. Las vistas al cauce del río son impresionantes: hay dos miradores destacados que nos muestran el relieve de la hoz del Palancia y unas vistas al pueblo de Jérica, destacando el castillo y el campanario.
Llegaremos al margen derecho del río, todo de bajada, y aparecemos en la zona conocida como los Chorradores donde, a orillas del río, hay una bonita zona de picnic, una zona muy relajante debido al sonido del agua al caer en fuentes y cascadas.
Ya en la zona del río, se puede optar por comer de picnic, ya que hay mesas para tal fin, o bien puedes reservar en el restaurante al lado del parking, “Randurias”. Nosotros optamos por lo segundo. puesto que ofrecen menús el fin de semana donde se puede degustar la cocina del alto Palancia o platos de cuchara de la zona, como son las típicas ollas. Se recomienda reservar.

MES INTENSO EN LO REFERENTE AL MUNDO DEL MOTOR

Por Noemi Garrido
Copiloto de Rally
@noegalo2
ewrc-results

Este mes pasado de octubre tuvieron lugar varias pruebas destacadas del mundo del automovilismo en nuestro país, entre ellas la cita del mundial. Tras un año de pausa, el 56º RallyRACC Catalunya-Costa Daurada regresó con una nueva configuración de tramos de asfalto, dejando atrás las características carreteras mixtas que se implantaron a partir de 2010.

Dani Sordo-Cándido Carrera completaron un fantástico rally de España, yendo de menos a más y luciéndose en una jornada final impecable, donde se adjudicaron la victoria en las cuatro especiales y quedando a solo 11 segundos de Elfyns Evans, en la segunda plaza. El piloto español consiguió sumar su podio número 50 en el mundial de rallyes. El vencedor del Rally de Cataluña 2021 ha sido Neuville.

Mención especial a Nil Solans, piloto catalán y campeón del mundo junior en 2017, que, asistido por el veterano Marc Martí, aprovecharon la oportunidad de Hyundai Motosport, finalizando octavos. Además, competían por primera vez en la máxima categoría y dejaron muy buen sabor de boca entre los dirigentes de la firma coreana.

La próxima cita del mundial será en Monza, el rally que cierra la temporada en el mes de noviembre y donde Dani Sordo volverá a ser uno de los tres pilotos del equipo Hyundai.

Destacar también la gran presencia de pilotos españoles en el RallyRACC. Hasta 73 participantes españoles inscritos entre las pruebas del RallyRACC, la Peugeot Rally Cup y la Copa Suzuki. Así, coincidiendo con la única prueba del Mundial de rallyes que se disputa en nuestro país, la Peugeot Rally Cup Ibérica y la Copa Suzuki Swift descubrieron a sus nuevos campeones, al ser la cita catalana la última de sus calendarios 2021. En ambas copas, dos parejas asturianas llegaron como líderes y como claras favoritas al triunfo. Por una parte, en la monomarca francesa, el cangués Alejandro Cachón y el avilesino Jandrín López, quienes la temporada pasada se quedaron a tan solo medio punto del título. Y, por otra parte, en la copa japonesa, el praviano Diego Ruiloba y el yerbatu Andrés Blanco fueron los que partieron al frente de la clasificación.

En segundo plano, un gran número de competiciones regionales siguieron disputándose en varios puntos de la península. Entre ellos el Rally de Cóbreces, cuarta prueba del campeonato cántabro y en el que yo misma estuve compitiendo a bordo del Ford Fiesta R5 junto a Toni Ariete, donde quedamos 6º en la clasificación general. Nuestro objetivo era hacer kilómetros y sumar experiencia en diferentes terrenos fuera de casa. Quedé sorprendida ante la fantástica organización y, sobretodo, del espectacular seguimiento del rally que ofrecían a los espectadores. Retransmitieron en todo momento las imágenes de los participantes en los tramos y las posteriores entrevistas de los pilotos-copilotos para que el gran número de aficionados que allí había no perdiera ningún detalle de lo que estaba sucediendo.

El pódium de esta 37º edición lo completaba Daniel Peña-Raúl Pérez (Ford Fiesta R5) en primera posición, Luis Vilariño-Javier Martínez (Skoda Fabia R5) en segunda y el tercer cajón fue para Xabier Lujua-Jesus Estrada (Hyundai I20 R5).

Los diferentes campeonatos van llegando al final de la temporada y algunos de ellos ya tienen campeones, como es el caso de Oscar Palacio-Alberto Iglesias en el CERA-Recalvi. Otras competiciones, como la copa Dacia o el Campeonato de la Comunidad Valenciana, todavía están en juego, por lo que tendremos que esperar a la siguiente cita para conocer a los futuros vencedores.

VÍCTOR AYLLÓN

Mira aquí el vídeo resumen de la participación de Toni Ariete-Noemi Garrido en el 37º Rallye de Cóbreces

Arriba izquierda, el podium final de la 56º edición RallyRACC Catalunya-Costa Daurada.
Arriba derecha, los ganadores de la Peugeot Rally Cup Ibérica.
Abajo, Óscar Palacio, campeón de la CERA-Recalvi 2021.

Por Marta Cañadas
Miembro del *Club Cosas & Musas*

La Tetera de Russel

España en 2072 es una potencia científica mundial, las personas se mueven en aerodeslizadores y se hacen viajes turísticos a Marte, pero siguen existiendo las dictaduras y los fanatismos. Hipatia, la protagonista, es una científica reconocida que trabaja en una compañía puntera a nivel tecnológico. Sus investigaciones la llevarán a descubrir hallazgos históricos y a cuestionarse los grandes paradigmas de la historia. Su autor, Pablo Sebastiá Tirado, nos sitúa en el mundo del futuro un tanto diferente al de hoy en día en forma, pero que resulta muy verosímil e incluso familiar en su contenido. Y es que la esencia del ser humano, con sus motivaciones e intereses, sigue siendo la misma desde tiempos inmemoriales.

Además, cabe decir, que cualquier elemento futurista es creíble en la lectura, pues a día de hoy ya estamos acostumbrados a los cambios vertiginosos de la tecnología. La evolución tecnológica en las últimas décadas ha sido avasalladora. Una pantalla táctil era ciencia ficción hace 40 años, pero hoy es impensable no disponer de ellas.

Su novela nos engancha a la trama con toques de thriller e incluso romántica, mientras de manera sutil nos enseña conceptos básicos de la física a la vez que nos hace reflexionar sobre aspectos como la inmigración, la religión, la privacidad o la libertad.

Bertrand Russell: *Si yo sugiriera que hay una tetera de porcelana que gira alrededor del Sol, nadie podría refutarme, siempre que dijera que la tetera es tan pequeña que no puede ser vista ni por los telescopios más potentes. Pero si yo dijera que, dudar de esta refutación es de una presuntuosidad intolerable, se pensaría que estoy diciendo tonterías. Sin embargo, si la existencia de tal tetera se afirmara en libros antiguos, si se enseñara cada domingo como verdad sagrada, si se enseñara a los niños en la escuela, quien dudara su existencia merecería la atención de un psiquiatra en un tiempo ilustrado, o la del inquisidor en tiempos anteriores*.

BOCATERIA
Mlluïs
Av. La Murà, 12 - Teléfono 964 520 013
Vila-real (Castellón)

ECOLOGIC Sec
TINTORERIAS
Tintorería & Lavandería
Avda. Francisco Tárrega, 47 (Vila - real) Tel. 647 252 432

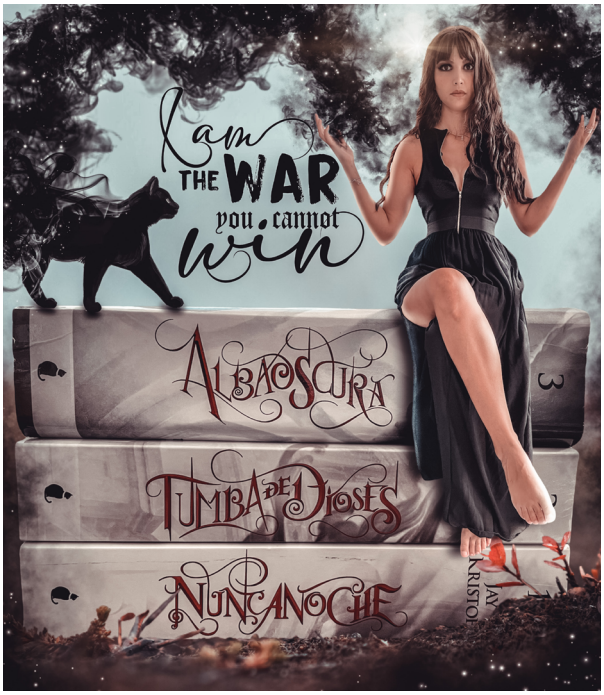
Por Laura Díaz
@fantasyliterature

Crónicas de la Nuncanoche

¿Nunca te han juzgado por lo que lees? Es algo muy generalizado catalogar a las personas por sus gustos literarios, pero… ¿es correcto que un género dicte tu personalidad? Yo digo que no.

En mi caso leo prácticamente un 100% de dos mismos géneros: fantasía y ciencia ficción. No por ello soy soñadora o ilusa, no por ello tengo poca madurez o aún no he crecido. Tampoco por no leer jamás romántica significa que no esté enamorada u odie el amor.

Actualmente está cada vez más extendido (por suerte) el género *young-adult*, típico en la literatura inglesa. Este tipo de libros están enfocados a lectores jóvenes-adultos, como bien indica su nombre, desde los 14 en adelante. Suelen centrarse en la fantasía, con toques de amor o sin ellos, distopía, ciencia ficción, romántica… Tocan todos los géneros, pero tienen como particularidad que no son extremadamente difíciles de entender y con una trama adecuada para adolescentes.



¿Qué libros o sagas de *young-adult* recomiendo? Dentro de mi género predilecto, la fantasía, os voy a nombrar los más populares e imprescindibles:

- Saga *Trono de Cristal*, de Sarah J. Maas
- Trilogía *Una corte de rosas y espinas*, de Sarah J. Maas
- Trilogía *Grisha* (*Sombra y Hueso*), de Leigh Bardugo
- Tetralogía *Crónicas lunares*, de Marissa Meyer
- *Los Juegos del Hambre*, de Sussane Collins
- Trilogía *Caraval*, de Stephanie Garber
- Trilogía *Princesa de Cenizas*, de Laura Sebastian

Añadiría un larguísimo etcétera, pero estos que os cito son quizás los más vistos en redes (pertenecientes a fantasía *young-adult*).

Este mes te recomiendo una de mis trilogías favoritas, que es más "adult" que "young", ya que contiene temas un poco más sensibles: *Crónicas de la Nuncanoche*, de Jay Kristoff.

En ella seguimos la historia de una niña que, de un día para otro, pasa de vivir con todos los lujos a ser huérfana y perseguida. Una niña que debe endurecerse y convertir su ansia de venganza en un acero afilado. Rabia, superación, muerte y rencor llenan la cabeza de Mía Corvere. Su única misión en la vida es vengarse de aquellos que mataron a sus padres.

Recorremos su infancia y adolescencia llenas de crudeza en un mundo que no otorga más que violencia y decrepitud. Nos hacemos fuertes con ella, sufrimos con sus fracasos y celebramos sus victorias.

Una escuela de asesinos, vil, cruel y sangrienta. Un mundo en el que siempre es de día, ya que la Tierra está alumbrada por 3 Soles, y donde sólo una vez cada dos años, durante una sola semana, estos Soles dejan paso a la noche estrellada y con ella al caos.

No creo que haya unos libros más completos en cuanto a argumento, personajes, coherencia y complejidad en ambientación. Si os gusta George RR Martin o Andrzej Sapkowski, necesitáis leer a Jay Kristoff.

¿Veis? Que me gusten estos libros no quiere decir que sea una asesina sádica que adore la sangre, ¿o si? ■

Re-Read
LIBRERÍA LOWCOST
1 libro 3€
2 libros 5€
5 libros 10€
Calle navarra, 77 – Castellón
964 03 89 01
/ReReadCastellon
Castellon@re-read.com
www-re-read.com
¡También compramos libros!

RENT

Ocho actores y actrices en pie sobre las tablas de un escenario. Ocho focos iluminándoles desde arriba mientras suenan las primeras notas de un piano. La canción *Seasons of Love* entonada en una cascada de voces mágicas. Imágenes del Music Hall de Nueva York contrastan con la crudeza de sus calles. Así comienza esta hermosa película de 2005, adaptación de uno de los musicales más celebrados de la década de los 90 y cuyo libreto, música y letras pertenecen a Jonathan Larson, quien murió pocas horas antes de poder ver el gran estreno de *RENT* en teatros de todo el mundo. Dirigida por Chris Columbus y con gran parte del elenco original, en ella se teje una historia coral que sigue viva con el paso de los años, una historia que habla del amor y la amistad, del dolor por la pérdida y de respeto y libertad.

Por Carmen Ruiz
Licenciada en Derecho y Arte Dramático

“No te lamentes o te perderás la vida. No hay más día que hoy”
-RENT

Esta película retrata los sueños rotos de unos jóvenes que luchan día a día por la felicidad, en un barrio de Nueva York en la Navidad de 1989: Mimi, Maureen, Roger, Mark, Ángel, Joanne y Tom Collins. Son artistas, bohemios, soñadores…, a algunos de ellos se les escapa la vida y nos enseñan que lo único que merece realmente la pena es el amor que les une. Mark sueña con ser un gran director de cine y lleva su cámara por todas partes filmando la vida a su alrededor: a los vagabundos durmiendo entre cartones, las protestas de la gente, la lucha de sus amigos contra el SIDA en el grupo de Apoyo a la Vida... Su exnovia Maureen le ha dejado por Joanne. Roger, con su música y su guitarra, desea componer una canción “para redimir esta vida vacía” antes de marcharse para siempre. Padece la terrible enfermedad y vive con Mark en el bloque de apartamentos que Benny, yerno del propietario, amenaza con desahuciar. Se enamora de Mimi, su vecina de abajo y bailarina en un club. Collins, exprofesor desencantado, encuentra su refugio en Ángel, toda una explosión de alegría y vitalidad que acabará siendo el corazón de este grupo. Son un grupo variopinto de jóvenes con diferentes personalidades, pero con algo muy importante en común: el deseo de libertad y de vivir cada día como el último. Todos luchan por sobrevivir y están unidos inseparablemente por el cariño que sienten los unos por los otros.
Es un musical tan diferente a todos los que he visto… Puede que carezca de la majestuosidad de otros y sus números musicales no sean tan espectaculares ni tan llamativos, pero es precisamente por la sencillez de su puesta en escena y por la verdad que transmite que cada secuencia y cada canción hacen que sienta la vida

de forma más intensa que nunca. Su magia es precisamente ésa: cada personaje se vuelve inolvidable y se queda ahí para siempre, desnudándose ante nosotros con cada canción y enseñándonos que "tienes que recordar el amor" porque el tiempo vuela. Yo nunca olvidaré las tardes enteras en que mi mejor amigo Adri y yo las canturreábamos por todos los rincones de la casa sin saber el gran significado que más tarde tendrían… Casi todos los actores interpretaron esos mismos personajes en el montaje teatral y han crecido con ellos, construyéndolos desde el alma. De su entrega y pasión nacen sus voces: frescos, vitales y optimistas, pero llenos de dolor. Se habla de la drogadicción, del SIDA, de la homosexualidad. No es un musical ensoñador sino la vida retratada al son de los acordes. Y nos regala escenas en las que, sin apenas movimientos de sus protagonistas, todo queda impregnado por las impresionantes ganas de vivir que nos transmiten sus voces.

Rent habla de las historias de unos chicos y chicas que viven el rechazo social y la marginalidad por parte de una sociedad que les considera diferentes: por su enfermedad, preferencias sexuales, por su modo de vida… Todos ellos han de aferrarse al momento del que disponen para construir retazos de una vida que se va apagando lentamente. Esta película es un poema de amor que brilla sobre el dolor, sobre la desesperanza y las dificultades de la vida. Es un canto a la libertad que nos da una lección de vida: "sólo tienes el día de hoy". El no cumplir los sueños frustra, el sentirse abandonado provoca infelicidad y la pérdida duele, pero, si hay amor, se puede fabricar una sonrisa para resguardarse de las lágrimas. Sea lo que sea lo que te suceda en esta vida o en todas las que vinieren, "measure your life in love" (mide tu vida en amor). Jonathan Larson escribió este musical para acordarse de los que ya no están, y precisamente esto es lo que consigue: que te levantes y que quieras salir corriendo a abrazar, a besar y a parar el tiempo. Así que, ¿a qué estás esperando?

JOAN NAVARRO

El presidente del Esportiu Bàsquet Vila-real nos cuenta qué ha significado ascender a Liga EBA y cuáles son los nuevos retos a afrontar.

Por Miguel Batalla
Comentarista deportivo

Hablamos con Joan Navarro, presidente del Esportiu Bàsquet Vila-real, después de conseguir, la temporada pasada, ascender a Liga EBA. Este año tienen la ilusión de poder afrontar una temporada, no sé si la más importante desde que está de presidente, pero lo que sí diríamos es que lo que viene ahora es lo más importante.

Deportivamente es el año más importante, pero también es significativo cada año por lo que supone el crecimiento del club desde abajo, cada año son más niños, más equipos, más apoyo de empresas y comercios de Vila-real, que es lo que realmente hace crecer al club. Nuestro objetivo es que el club crezca desde abajo hacia arriba.

¿Qué implica la Liga EBA para una población como Vila-real?

La Liga EBA es una liga de introducción al profesionalismo dentro del mundo del básquet. Es la liga equivalente a la Primera Federación de Fútbol, en la que ya se ve un básquet de mucho nivel y en la que la Federación Española, de la que dependemos, marca una serie de requisitos que hay que cumplir: tener un médico en la pista, unas instalaciones determinadas, material necesario, una ambulancia en el pabellón, una enfermería…

¿Cuántos años hace que se buscaba un ascenso de esta magnitud?

El club hace veinte años que no estaba en esta categoría. Nuestro primer objetivo, cuando cogimos el club hace tres años, era alcanzar el ascenso a Liga EBA. Estuvimos a punto el primer año jugando la fase de ascenso. La segunda temporada fue muy extraña y muy difícil y encima con el parón por la *Covid-19*. La temporada pasada fue ese punto de madurez como grupo, como club y como junta directiva. Por lo que a mí respecta, hace tres años que estábamos buscando el ascenso.

Te he escuchado decir que hay que buscar una buena estructura, unos buenos pilares y siempre habéis apostado por el trabajo de cantera.

Nosotros no vamos a "perder el oremus" ni el objetivo claro de qué es este club. Nosotros somos un club formador, de personas, de deportistas y de jugadores de básquet. Haciendo una pirámide de abajo hacia arriba, ya que es la única forma de tener un proyecto con unas bases sólidas. El equipo ha pasado de tener casi 50 jugadores de base, cuando cogimos el club hace tres años, a este año superar los 120. Tenemos que cuidar a los niños, que es para quienes realmente trabajamos.

SERVEI MUNICIPAL
D'ESPORTS VILA-R
3
24
17
23
8
16
2
5
4
9
7
10
6
33

¿Ojalá hubiera 200 niños o hay que ir poco a poco porque las cosas se tienen que hacer bien?
Nosotros nunca vamos a decirle que no a ningún niño que quiera jugar al básquet. Sí que es cierto que un año especialmente como el de ahora en el que tenemos dificultades para acceder a las instalaciones municipales, por el problema que arrastrábamos en el centro de tecnificación y que han empeorado este verano por las lluvias, hace que sea difícil de disponer de las mejores condiciones para entrenar. Todos los niños tienen las mismas condiciones de entrenamiento, los grupos A no van a tener mejores condiciones que los B, todo lo contrario. Este año, el club suma tres alevines y está a punto de sumar un cuarto, que si no lo sacamos es porque preferimos tener unos grupos un poco más holgados.

Desde el mismo momento que subisteis de categoría ¿has pensado en algún momento que esto te iba a desbordar o cómo lo has planificado?
Esto no lo puede hacer una sola persona, es un trabajo en equipo, tanto deportivo como administrativo. Un club de este tipo requiere cada vez más tiempo de dedicación y todos tenemos un trabajo, una familia, una vida más allá del club. Si fuera solo una persona, ésta no tendría tiempo para nada más. La idea es que continuemos, desde el punto de vista de directiva y administrativo, siendo amateurs, sin ningún tipo remuneración económica. Yo estoy muy contento de toda la gente que tengo a mi alrededor.

¿Cuál es tu objetivo?
Nuestra tarea como directiva es conseguir todo lo que le haga falta al apartado deportivo. Las mejores instalaciones, el mejor material, las mejores condiciones de entrenamiento...
Un objetivo de este año es conseguir que la ciudad se enganche al club de básquet. Hemos sacado una campaña de socios en la que por 30€ anuales, tienen acceso a todos los partidos del primer equipo y del resto de equipos del club y, además, dispondrán de una serie de beneficios y promociones especiales que nuestros patrocinadores y comercios colaboradores ofrecerán.

¿Se respira ambiente de básquet en Vila-real?
A los primeros partidos de pretemporada está viniendo mucha gente al pabellón. Además, nos estamos acercando a los colegios junto al Vila-real Bàsquet Club, el club de básquet femenino, para que los niños conozcan el básquet.

¿El objetivo es salvar la categoría sí o sí?
Sí, el objetivo no es otro que salvar la categoría.

Por Rebeca Barberán
Secretos de las palabras

El peso de las incertidumbres

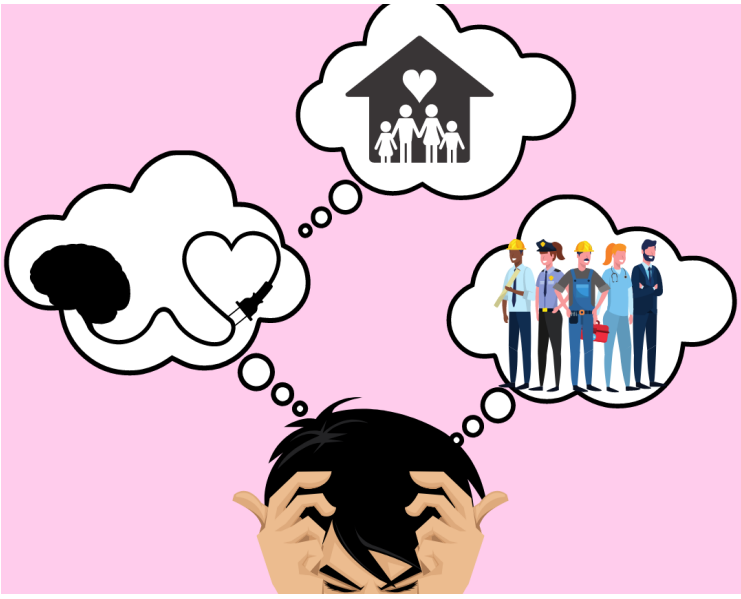
Los jóvenes están muy preocupados por lo que va a suceder. La incertidumbre por conciliar la vida laboral, familiar y social, una vez que parece ser que se ve la luz al final de un túnel llamado pandemia.

Por una parte, la juventud se encuentra inquieta por la desconfianza que se tiene en ellos, ya latente antes de la pandemia. Estudios demuestran que la juventud española cree que la situación económica para ellos empeorará y que las oportunidades laborales serán insignificantes. Los jóvenes ven que se complica todavía más su proceso de transición a su vida adulta. Ésto es debido a la dificultad de emanciparse y que, por consiguiente, tengan que seguir viviendo con sus padres.

Es complicado emanciparse por la situación laboral que les impide dar ese paso. Una situación laboral que viene marcada por trabajos precarios, bajos sueldos y falta de expectativas de mejores condiciones laborales.

Por otra parte, el desarrollo de los proyectos familiares que tienen los jóvenes, se ven afectados por la falta de visión de un futuro cierto. Ésto provoca que tengan que posponer actos como son vivir en pareja, formar un hogar, contraer matrimonio o incluso tener hijos.

A nivel psicológico, el miedo, la angustia, la ansiedad y la incertidumbre han hecho mella en una juventud que ya padecía esta dolencia, porque en la sociedad existe un tabú: los problemas mentales. El estrés fue en aumento, a la vez que la pandemia parecía resolverse con las vacunaciones, debido a las limitaciones que han seguido existiendo temporalmente y que no permitían a la juventud volver a la normalidad.



Así pues, ¿cómo se resolverá el peso de las incertidumbres para los jóvenes? ¿Se resolverá positivamente gracias a la visión fresca y revolucionaria que les caracteriza? ¿Conseguirán las oportunidades que surgen de las crisis? ¿Podrán mejorar su situación laboral, personal y familiar? Son preguntas que debemos esperar unos años para que sean resueltas.

4 GENERACIONS IMPRIMINT A VILA-REAL.
DES DE 1931
miralles
imprenta ismael miralles
DISSENY GRÀFIC - IMPRESSOS COMERCIALS - LLIBRES - REVISTES - DADES VARIABLES - EDICIONS PERSONALITZADES
Mare de Déu de Gràcia, 12 baix - 12540 Vila-real ★ Tel. 964 863 690 ★ www.imprentamiralles.com

Por Silvia Colonques
Exploradora de destinos y tendencias
Creadora de *Estilo con S*
@estilocons

5 trucos para planificar un viaje de última hora y no morir en el intento

Seguro que hoy ya te has desayunado unas cuántas imágenes de Instagram o Facebook donde gente alegre está de viaje en lugares remotos y paradisíacos. El deseo de conocer otros lugares no es nuevo, pero ahora nos persigue en la pantalla de nuestro móvil a todas horas. La globalización y la era del *low cost* han democratizado ese deseo y organizar nuestras vacaciones o escapadas se ha convertido en un ejercicio de sofá que funciona a golpe de clic.

«La era del viajero independiente no ha hecho más que empezar»

Pero no siempre es fácil planificar y en este nuevo panorama, ni siquiera conocemos de antemano si las condiciones lo permitirán, por lo que ahora más que nunca decidimos cuándo y dónde vamos a viajar en el último minuto.

Esa flexibilidad tiene ciertas ventajas, sí, pero no está exenta de algunos inconvenientes: quedan menos alojamientos, hay poco tiempo para decidir con calma y puede que hasta hayan subido los precios.

No hay trucos infalibles, pero mi experiencia viajando por libre me ha permitido establecer algunas pautas que casi siempre funcionan y que espero que te ayuden a conseguir esa tarea como si fueses un experto:

• **Hay vida más allá de *Booking*** y los grandes buscadores, que, en el último minuto, ya habrán vendido lo que tenían franquiciado. Son los que tienen más oferta, pero también los de mayor demanda, lo que no significa que el alojamiento no esté disponible, sino que esos portales han agotado su cupo.

Es el momento de afinar el tiro y dirigirnos a las webs específicas del destino. Las hay en todas nuestras comunidades, pero también por países o zonas concretas. Son más especializadas y contienen alojamientos que no se encuentran en otros buscadores. Casi siempre hay sorpresas. Algunos ejemplos son: www.casonasasturianas.com, www.conilhospeda.com, www.gites-de-france.com y un largo etcétera.

• **Que la tecnología no te controle.** Todas tus acciones están monitorizadas, empezando por las famosas *cookies* que guardan la información de la navegación que haces para luego enviarte sugerencias que encajen con tus gustos. Límpialas cada vez que entres o salgas y abre una "ventana de incógnito" (la puedes generar pinchando en los 3 puntos de la derecha de tu navegador).

Evita a toda costa la geolocalización, especialmente si buscas transporte, ya que las compañías ofertan distintos precios según el lugar desde el que te encuentres, dependiendo del poder adquisitivo de la zona, modificándolos al alza a medida que insistes en esa búsqueda. Eso suele ser gracias al acceso que tienen a nuestra dirección IP. Si desactivas esa

localización en el móvil, detectará la que tenga por defecto tu operador de telefonía. Una combinación de estas precauciones hará que tu comportamiento sea menos predictivo y probablemente más acorde con los resultados que esperas.

• **El momento importa.** No es una ciencia exacta, pero he visto cambiar precios y disponibilidades dependiendo del día e incluso de la hora. Los fines de semana no son buenos, ya que se incrementa la demanda y las compañías lo saben. Si hablamos de vuelos, los domingos a altas horas y los lunes suelen poner en circulación las mejores tarifas, que puede que incluso bajen en las siguientes horas. Si hablamos de hoteles, a partir de medianoche algunos buscadores actualizan disponibilidades. Si tienes en cuenta estos detalles y monitorizas, tu tasa de éxito irá en aumento.

• **Contacta con la oficina de turismo** del lugar. Son una fuente de información directa que conoce la zona y te puede facilitar el listado de alojamientos. No podrán recomendarte ninguno, pero sí darte buenos consejos sobre mejores áreas donde buscar y sus comunicaciones.

• **Sé flexible.** Encorsetarse en los itinerarios no ayuda en el último momento. Intenta mover dos días arriba o abajo o cambiar la ruta de sentido. Si hablamos de transporte, puedes buscar otros aeropuertos bien comunicados con tu lugar de origen o aquellos donde el vuelo hace escala para convertirlo en tu punto de partida. En realidad, se trata de multiplicar tus opciones, lo que seguro arroja nuevos y mejores resultados.

El ingrediente final es paciencia y muchas ganar de disfrutar.
Si lo que te sobra es ésto último, puedes ver todas mis sugerencias en Estilo con S.

Por José Pascual Colás
Instructor de Pilates
@estudipilatesisalut

¿Qué es el método Pilates? Segunda parte

A principios del siglo XX, un joven visionario alemán, Joseph Hubertus Pilates, diseñó un sistema de ejercicios que terminaría revolucionando el concepto mismo de la gimnasia.
Teniendo como objetivo la completa armonía entre cuerpo y mente y consciente de que la columna vertebral es el eje sobre el que articulan todos los movimientos que realiza el cuerpo, Pilates concibió un método con ejercicios específicos para cada grupo de músculos. Así empezó su legado.
El método Pilates es una de las terapias alternativas de más éxito por sus ejercicios adaptados a las necesidades de cualquier persona y de cualquier edad.

Principios del método Pilates

Concentración
Control
Centro (Powerhouse)
Fluidez
Precisión
Respiración

Concentración

El método requiere una clara concentración para lograr el trabajo coordinado de mente y cuerpo. Mantener la atención en la realización de cada ejercicio es importante para activar el músculo o cadena muscular adecuada en la ejecución de dicho movimiento y para asegurar el mantenimiento de la postura adecuada en las extremidades y del tronco. Además, la concentración, ese trabajo de la mente, durante la realización de los ejercicios permite visualizar el paso siguiente para que el sistema nervioso elija en cada caso la mejor combinación de músculos para realizarlo, posibilitando un trabajo más armónico y continuado a la vez que ágil y correcto.

Control

Cada movimiento debe ser controlado adecuadamente por la mente. El control es fundamental para que los músculos trabajen correctamente y para evitar brusquedades, vicios y malos hábitos que puedan lesionar y perjudicar al sujeto. Se trata de introducir una serie de rutinas, totalmente válidas y garantizadas en su correcta ejecución, en nuestro cerebro para que, de forma automática, guíe nuestro desenvolvimiento en la vida diaria. Sólo de esta manera se conseguirán los efectos beneficiosos del método.

Centro

Como comentamos en el capítulo anterior, el cuerpo humano tiene una parte que Pilates llamó “centro de energía” o “power house”, que comprende pelvis, abdomen, glúteos y espalda, y que, para este método, constituye un centro neurálgico y fundamental para la realización de la mayor parte de los movimientos. Pilates establece como principio fundamental que se fortalezca este centro y que sea el origen de todo movimiento que se quiera realizar, ya sea con el tronco o con las extremidades. Los músculos asociados a él soportan la columna, los órganos internos y mantienen la postura, estabilizan el torso y permiten el estiramiento y alargamiento del cuerpo de la forma más adecuada y con menor gasto de energía.

Fluidez

Para Pilates también es muy importante que los movimientos se realicen con fluidez y naturalidad. Para él, la fluidez va de dentro hacia fuera, desde un centro fuerte hacia un exterior libre y por ello fluido. No existen movimientos estáticos o aislados, sino dinámicos y secuenciales, propios de una actuación global del cuerpo. Es necesario dejar de lado los movimientos rápidos y bruscos o aislados e inconexos y sustituirlos por ejercicios más lentos y ágiles, propios de una cadena donde cada eslabón fluye libremente, pero sin dejar de pertenecer a la misma.

Precisión

De esta forma, el entrenamiento de cada ejercicio debe realizarse con el máximo esmero, concentrándose y controlando cada área de nuestro cuerpo implicada en la realización del mismo para así asimilar mentalmente el ejercicio de forma totalmente correcta.

Respiración

Otro principio básico es la necesaria coordinación de la respiración con el movimiento. En el caso del método Pilates, la respiración se realiza de forma diferente a como se hace en la gimnasia habitual: la mayoría de los ejercicios se inician con una inhalación antes del movimiento. De esta manera, consigue hacer el movimiento más controlado y es más fácil y seguro mantener la postura correcta del tronco y de las extremidades. Por otra parte, llevar a cabo una respiración relajada, suave y correcta es esencial para conseguir la relajación del cuerpo, de la mente y liberarse del estrés. ■

Por Ana Villarrubia
Psicóloga sanitaria. Docente. Escritora

El impacto de la pandemia sobre la salud mental de los más jóvenes: ¿por qué ha sido especialmente difícil para ellos?

Con independencia de que los meses de confinamiento se experimentaran de manera razonablemente óptima, lo cierto es que los niños y adolescentes – en etapas muy sensibles de su desarrollo madurativo a nivel social y personal – no han tenido más remedio que afrontar varios periodos complejos de adaptación a lo largo de los últimos 20 meses.

En primer lugar, en lo más básico, los hábitos de vida más saludables de los niños se vieron interferidos y sabemos ya hoy que la disminución de la actividad fisca, el aumento del sedentarismo y un mayor uso de pantallas han sido los causantes directos de la aparición de trastornos del sueño, generación de patrones de abuso adictivo de redes y aumento del sobrepeso entre los más pequeños.

«Identificar en lugar de negar los síntomas en el seno de la familia es fundamental para poder ofrecer a cada uno la ayuda que necesita de manera individualizada»

A partir de aquí, y asumiendo que la conducta humana solo puede ser entendida mediante la interacción constante entre variables biológicas, sociales y psicológicas, no es de extrañar que todos los cambios cotidianos que la pandemia forzó hayan causado también toda una serie de afecciones psicológicas entre los adolescentes que deben llamar nuestra atención y ocuparnos de inmediato, con el fin de evitar la cronicidad de sus síntomas.

Los profesionales de la salud mental observan hoy un aumento considerable de las consultas derivadas de la experimentación de miedos sobrevenidos, desmotivación y anhedonia, preocupaciones, trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, síntomas somáticos, dificultades clínicamente significativas en el terreno de las relaciones sociales y trastornos de la conducta alimentaria. Estas consecuencias eran, en cierta media, previsibles: meses de incertidumbre, de aislamiento obligado y de privación de un óptimo desarrollo social se convirtieron en claros factores de vulnerabilidad y en una amenaza para la salud mental de los jóvenes, en plena construcción de su personalidad y su autoconcepto. Los estudios que se empezaron a elaborar desde los meses de marzo y abril de 2020 desde los colegios de psicólogos de todo el país alertaban del riesgo especial que corrían los adolescentes y adultos jóvenes.

«Los niños y adolescentes no han tenido más remedio que afrontar varios periodos complejos de adaptación»

No es momento de ser alarmistas, sino resolutivos. Identificar en lugar de negar los síntomas en el seno de la familia es fundamental para poder ofrecer a cada uno la ayuda que necesita de manera individualizada. Pero, en esta pandemia psicológica, hemos de sumar todos los agentes sociales, ofreciendo todos los mecanismos de protección posibles: ayuda psicológica directa, redes de apoyo frente a la soledad, psicoeducación institucional, grupos de ventilación emocional en las escuelas, formación psicológica básica para todos los sanitarios, etc.

Para que esta pandemia no suponga una brecha social en el desarrollo de toda una generación, entiendo que merece la pena asumir este reto colectivo, que más que reto es una responsabilidad social.

COME Y CATA

CREMA DE CALABAZA CON GORGONZOLA Y MORCILLA

Pág. 37

VINOS CON MADERA

Pág. 38

Por Ana Torán
Docente de cocina
@ana_toran

Crema de calabaza con gorgonzola y morcilla

Fácil **Medio** **Difícil**

4 raciones
90 min.

Ingredientes

- 600 g de calabaza
- 75 g de queso gorgonzola
- 1 morcilla de cebolla
- C.s. de agua
- C.s. de sal
- C.s. de aceite
- 1 anís estrellado

Elaboración

- Cocer la calabaza pelada en agua, con un poco de sal, durante 20-25 min.
- Escurrir. Dejar templar. Triturar, con 40 gr de queso gorgonzola, hasta conseguir textura crema.
- Cortar la morcilla en rodajas finas y cocinar en sartén con aceite por ambas caras.
- Emplatar la crema. Decorar con un poco de queso gorgonzola desmigado, una rodaja de morcilla y ralladura de anís.

Por Manuel de Haro Ramón
Experto en vinos

Vinos con madera

Cuando hablamos de vinos con madera, hacemos referencia a su paso por barrica, quiere decir que han permanecido un mayor o menor tiempo dentro de un barril de madera, normalmente de roble. A este tiempo que el vino permanece dentro de la barrica se le denomina "crianza" y cuanto más tiempo pase, en ciertas Denominaciones de Origen, podría llegar a ser Reserva o Gran Reserva.

Los dos tipos de roble más utilizados para este fin suelen ser el Roble Americano de bosques del este de Estados Unidos y el Roble Francés, originario del centro-norte de Europa, fundamentalmente de Francia. Cada uno con unas características que aportan al vino diferentes notas aromáticas, texturas (taninos) y matices.

Además de las características y procedencia, otra de las diferencias a destacar sería su precio. Las producidas al otro lado del Atlántico oscilan entre 250 y 450€ frente a las fabricadas en el país Galo, que suelen costar entre 600 y 800€, cosa que hace que el vino criado en estas últimas tenga un mayor coste en el mercado.

Esta diferencia tan grande en el precio viene dada por la manera en que es tratada la madera para la obtención de las duelas (tablas de madera que forman una barrica), desperdiciándose más madera en los robles franceses que en los americanos por el tipo de corte que se les aplica debido a sus características.

• El roble francés (*Quercus Petrea*) es de madera más blanda y de poros más finos, lo que hace que las barricas de este tipo de roble transfieran al vino una forma más pausada de elegantes aromas con un carácter especiado: pimienta, clavo, cedro, balsámicos... Por su precio y por su aporte al vino suele ser empleado en vinos de alta gama.

• El roble americano (*Quercus Albar*), por su parte, es de madera más dura y poros más gruesos, lo que hace que le transfiera al vino sus propiedades de una manera más fácil y rápida. Las barricas de este tipo de roble aportan menos taninos y mayor cantidad de aromas a vainilla, coco, café, tabaco...

También podemos encontrar, en menor medida, vinos criados en roble español o roble húngaro.

Como curiosidad, también hay barricas hechas de madera de otros árboles, como pueden ser el Castaño o la Acacia.

Independientemente del tipo de madera y origen de la misma, lo que puede influir en el resultado final del vino, es el tipo de tueste que el tonelero les dé a las barricas antes de ser terminadas de armar.

Para terminar, deciros, y a muchos os sorprenderá, que también existen vinos blancos y vinos rosados con madera, es decir, criados en barrica.

Algodón de azúcar
Marketing & Publicidad

¿Me ves?
Tus clientes también

633 632 221 / 615 320 863

algodondeazucarpublicidad@gmail.com